

Estreñimiento y manchado fecal

¿Qué son estreñimiento y manchado fecal?

El estreñimiento se define ya sea como una disminución en la frecuencia de las deposiciones o la salida dolorosa de las mismas. Los niños entre 1 y 4 años de edad tienen típicamente una deposición 1-2 veces por día y más del 90% de ellos tiene por lo menos una deposición cada tercer día. Cuando los niños se estreñen durante mucho tiempo, pueden empezar a manchar su ropa con heces. A esto se le llama manchado fecal y el niño está típicamente desprevenido que va a tener un accidente.

Otro término que frecuentemente se usa es encopresis. Encopresis se refiere a la incontinencia fecal no debida a ninguna enfermedad particular. Esta forma de manchado puede ser voluntaria (paso de heces normales a la ropa) o involuntario (a menudo heces sueltas, líquidas). La encopresis voluntaria puede representar problemas psicológicos significativos. La encopresis involuntaria es mucho más común y asociada con retención crónica de heces y escape asociado de las mismas.

¿Juega la conducta una parte en el estreñimiento y el manchado fecal?

Los niños con estreñimiento y manchado fecal no tienen ningún control sobre estas deposiciones y no deben ser castigados por los episodios de manchado. A menudo se avergüenzan por los accidentes y pueden esconder su ropa interior sucia en cajones o bajo la cama. Esto puede ser muy desagradable para otros familiares. Otra conducta irritante común es la negativa a cambiarse la ropa sucia aunque el olor sea muy molesto para otras personas. Los niños pueden también mojar la cama

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS :

por la noche o pueden mojar la ropa durante el día, lo que se llama enuresis. Los compañeros de juegos o los hermanos pueden burlarse de los niños que tienen estos accidentes. La burla puede llevar a la vergüenza, rechazo escolar, peleas y a otros problemas.

A medida que el niño y la familia batallan por el control del intestino, el conflicto puede extenderse a otras áreas de la vida del niño. Su rendimiento escolar puede sufrir, y el niño puede enfadarse, tornarse retraído, ansioso y deprimido, a menudo como resultado de las burlas y los sentimientos de humillación.

¿Cómo se tratan el estreñimiento y el manchado fecal?

El tratamiento del estreñimiento y el manchado fecal es un proceso de tres pasos que puede tomar varios meses a un año si no más para mejorar.

Paso 1 La limpieza inicial retira las heces impactadas del colon.

Paso 2 La terapia de mantenimiento previene la acumulación de heces, manteniendo las heces suaves, acabando así con la conducta de retención y permitiendo que el colon regrese a su forma y tono muscular normales. Durante este paso, es importante animar deposiciones regulares en el inodoro.

[continúa próxima página]



Manchado Fecal Continuada

Paso 3 La consejería y las modificaciones de la conducta pueden ayudar a los niños que están avergonzados o se sienten “malos” debido al manchado. Un consejero puede ayudar a estructurar el plan de tratamiento y puede ayudar al niño a cooperar.

Paso 1: limpieza inicial

Las heces voluminosas y duras como roca en el colon deben ser ablandadas y partidas en pedazos antes que puedan pasarse. Normalmente la limpieza se hace por arriba y por abajo.

Agentes orales, tales como el aceite mineral, citrato de magnesio, leche de magnesio,

Miralax™ (polietilenglicol) o lactulosa se usan para suavizar las heces. Estos suavizantes orales de heces funcionan llevando agua a las heces y son bien tolerados por largos períodos sin que el niño se haga dependiente de ellos. No son absorbidos por el torrente sanguíneo y se mantienen en el colon, aunque una pequeña cantidad de magnesio puede absorberse de la leche de magnesio.

A algunos niños no les gusta el sabor del aceite mineral o de la leche de magnesio. Algunas de estas medicinas vienen en sabores que a su niño le pueden gustar, pero pueden ser caras. Estas medicinas pueden mezclarse con bebida de chocolate o de fresa, o con gelatina en polvo. El aceite mineral puede licuarse con concentrado de jugo de naranja o con helado/leche chocolatada. Actualmente Miralax es la medicación más comúnmente usada para tratar el estreñimiento. Actualmente es de venta libre y es un polvo sin color ni sabor, que puede mezclarse en la bebida de elección del niño.

Enemas o supositorios pueden también usarse en la fase de limpieza inicial. Puesto que sólo funcionan en la parte inferior del colon, cerca

del extremo inferior del colon (recto), ayudan a “arrancar” el proceso ablandando las heces retenidas.

Hay muchas maneras de lograr la limpieza inicial. Su doctor discutirá el mejor plan con Ud. y su niño.

Paso 2: Terapia de mantenimiento

El objeto de la terapia de mantenimiento es prevenir la acumulación de heces, permitiendo que el colon regrese a su forma y función apropiadas, y para animar a que el niño haga sus deposiciones en el inodoro. Muchas de las medicaciones usadas en la limpieza también se usan en el mantenimiento, sólo que a dosis más bajas.

La terapia de mantenimiento involucra varios pasos:

1. Suba o baje la medicación para obtener una a dos deposiciones suaves y formadas diariamente.
2. Si el niño ya usa el inodoro, debe ser animado a sentarse por cinco minutos e intentar hacer una deposición, quince a treinta minutos después de una comida o merienda. Trate de hacer esto por lo menos dos veces al día.

Pautas para el entrenamiento en el uso del inodoro:

- ◆ Después de las comidas, sobre todo después del desayuno, es el mejor momento para este “entrenamiento” o para “sentarse”, porque un estómago lleno hace que la mayoría de personas sienta la necesidad de hacer una deposición.
 - ◆ Una bebida abundante y caliente puede ayudar a producir esta sensación.
 - ◆ Después de un baño caliente puede también ser un buen momento para intentar una deposición.
 - ◆ Ponga una caja o banco bajo los pies de los niños más pequeños para elevar sus rodillas sobre sus caderas para ayudarles a pujar.
 - ◆ Los niños muy pequeños pueden sentirse más seguros si se sientan de espaldas en el inodoro o usan una silla con bacinica.
3. Aumente la ingesta de fibra animando que el niño coma granos enteros, frutas, verduras, crema de cacahuete, frutas secas y ensaladas. Además, dele por lo menos dos porciones de fibra todos los días.

Sugerencias para porciones de fibra:

- ◆ un tazón de cereal salvado
 - ◆ una cucharada de salvado de trigo mezclado con la comida (yogur, sopa, ensalada)
 - ◆ una cucharada de psyllium
 - ◆ un panecillo de salvado
 - ◆ un suplemento comercial de fibra, tal como galletas de fibra o una porción de Metamucil o Citrucil en 8 oz. de agua (vea las direcciones)
4. Aumente los líquidos en la dieta, sobre todo el agua y alimentos ricos en agua (los que usualmente son ricos en fibra).



[continúa próxima página]

Manchado Fecal Continuada

5. Aumente la actividad física. El ejercicio ayuda al movimiento del colon.
6. Es importante animar al niño más grandecito a que se haga responsable de sus propias acciones. El niño debe ser responsable de tomar la medicina regularmente, sentarse en el inodoro y limpiar los accidentes con heces fecales. Cada familia debe decidir qué nivel de responsabilidad esperará del niño. Tener un calendario para anotar las dosis y las “sentadas” puede ayudar a mantener control.

Paso 3: Consejería

Un consejero puede ser útil para reducir la tensión que los niños y las familias sienten debido al estreñimiento y al manchado fecal. La condición del niño a menudo se vuelve un problema familiar. El niño puede haber aprendido a controlar a otras personas teniendo accidentes. Es importante intentar evitar enojo o castigo por los accidentes, aunque esto puede ser difícil. Más a menudo, el niño no se está portando mal sino que simplemente no puede sentir la salida de las heces. Sin embargo, es responsabilidad del niño tomar la medicina e intentar regularmente el uso del inodoro.

Algunos niños tienen dificultades conductuales y emocionales que interfieren con el programa de tratamiento. La consejería psicológica para estos niños les ayuda a tratar con problemas tales como conflictos con otros niños de su edad, dificultades académicas y baja autoestima, los cuales pueden contribuir al estreñimiento y al manchado.

Los niños responden bien a un sistema consistente cuidadosamente planeado de premios por sus conductas apropiadas. Los padres pueden desarrollar modificaciones en la conducta o sistemas de recompensa que animen en el niño hábitos apropiados de uso del inodoro.

¡Éxito!

¡El estreñimiento y el manchado fecal son curables! Los niños que siguen el plan de tratamiento podrán controlar sus deposiciones. Puede tomar varios meses o más tiempo para que la función del intestino se normalice, y muchos niños pueden beneficiarse de la medicación a largo plazo. Esto es especialmente cierto si el niño está tomando regularmente otras medicaciones que pueden causar estreñimiento. Las recaídas no son raras. Repetir la limpieza inicial, seguida de terapia de mantenimiento, devolverán el control. Algunos niños continuarán teniendo estreñimiento en su vida adulta. Algunas otras enfermedades tienen síntomas similares al estreñimiento y al manchado fecal pero son mucho menos comunes. Si un niño no responde al tratamiento como se espera, se pueden recomendar exámenes. Continuar una dieta rica en fibra y usar suavizantes de heces según se necesite pueden tratar esto con éxito.

Para obtener más información sobre el tratamiento del estreñimiento/encopresis **haga click aquí** o para localizar a un gastroenterólogo pediátrico en su área, por favor visite nuestro sitio web: www.naspgghan.org

RECORDATORIO IMPORTANTE: Esta información, de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas, (NASPGHAN), se ofrece sólo como una guía general y no como una base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es muy importante que Ud. consulte a su doctor sobre su condición específica.

ENLACES:

<http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/encopresis.html>

<http://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/pages/Soiling-Encopresis.aspx>

http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/constipation_ez/



NASPGHAN
NORTH AMERICAN SOCIETY FOR PEDIATRIC GASTROENTEROLOGY,
HEPATOLOGY AND NUTRITION

APGNN
The Association of Pediatric
Gastroenterology and Nutrition Nurses